

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Санкт-Петербургский университет
Государственной противопожарной службы Министерства Российской
Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и
ликвидации последствий стихийных бедствий
имени Героя Российской Федерации генерала армии Е.Н. Зиничева»**

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Санкт-Петербургского
университета ГПС МЧС России
генерал-лейтенант внутренней службы
Б.В. Гавкалюк

« 26 » _____ 2022 г.

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ЭКЗАМЕНА
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
для поступающих по заочной форме обучения
по программам бакалавриата, специалитета и магистратуры**

Санкт-Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с действующими нормативными документами в системе высшего образования Российской Федерации и предназначена для кандидатов, поступающих на обучение по программам бакалавриата, специалитета и магистратуры на заочную форму обучения.

Программа включает содержание практических заданий вступительных испытаний по физической культуре.

В предлагаемой программе, раскрываются содержание вступительного экзамена по физической культуре, форма его проведения, а также методические указания по его организации.

В методических указаниях к вступительным испытаниям даны описания контрольных упражнений (тестов) по физической подготовке и методики их оценки, порядок определения итоговой оценки вступительного экзамена по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вступительный экзамен по физической подготовке является конкурсным экзаменом для кандидатов, и проводится в форме сдачи нормативов. Экзамен состоит из 3 (трех) контрольных заданий (тестов) по определению уровня физической подготовленности. Задания составлены на основе руководящих документов, регламентирующих физическую подготовку личного состава Государственной противопожарной службы МЧС России.

Условия и способ выполнения заданий определяются официальными правилами соревнований по видам спорта (легкая атлетика, гимнастика) и правилами безопасности проведения занятий по физической культуре.

Итоговый (суммарный) результат, засчитывается в качестве вступительного испытания по физической подготовке и выставляется в экзаменационный лист.

Контрольные задания

1. Челночный бег 10х10 м (мужчины, женщины).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины). Комплексное силовое упражнение (женщины).
3. Бег (кросс) 1000м.

УСЛОВИЯ И СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется из неподвижного виса хватом сверху, руки на ширине плеч прямые, ноги вместе. Приступить к выполнению упражнения необходимо после принятия неподвижного исходного положения и команды судьи «Можно». Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднят выше уровня перекладины и подъём

туловища выполняется непрерывным движением. Положение виса фиксируется 1 - 2 сек.

При выполнении упражнения запрещено:

- делать «рывки», «взмахи», «волны» ногами и ступнями;
- сгибать руки поочередно;
- висеть на одной руке;
- использовать накладки и другие приспособления;

Силовое комплексное упражнение (для женщин). Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

При выполнении упражнения запрещено:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

Челночный бег 10x10 м. Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде "МАРШ" пробежать 10 м, коснуться ногой линии поворота, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м.

При выполнении упражнения запрещено:

использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

Результаты определяются с точностью до 0,1 сек.

Бег (кросс) 1000 м. Выполняется по местности или дорожкам стадиона. Начинается из неподвижного стартового положения по команде судьи-стартера «Марш» и заканчивается при пересечении линии финиша. Засчитывается при условии преодоления всего установленного маршрута. При беге по дистанции запрещается переходить на шаг, принимать помощь со стороны, препятствовать обгону или бегу других участников, предпринимать попытки сократить (срезать) дистанцию, а также самовольно покидать дорожку и сходить с дистанции без разрешения судьи. Результаты определяются с точностью до 1 сек.

Критерии оценки на вступительном экзамене по физической подготовке для кандидатов, поступающих в магистратуру Университета ГПС МЧС России.

Каждое упражнение оценивается на основе 5 - бальной оценки. Основным условием является получение кандидатом минимальной оценки - 3 балла за каждое контрольное упражнение. При невыполнении данного условия кан-

дидат за экзамен по физической подготовке получает оценку - неудовлетворительно.

Оценка индивидуальной физической подготовленности кандидата складывается из оценок, полученных им за выполнение установленных нормативов, и определяется:

"отлично" - если более половины оценок "отлично", а остальные - "хорошо";

"хорошо" - если более половины оценок не ниже "хорошо", а остальные "удовлетворительно";

"удовлетворительно" - если более половины оценок "удовлетворительно", а остальные "хорошо" или "отлично";

"неудовлетворительно" - во всех остальных случаях.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

для кандидатов поступающих на заочную форму обучения

Упражнения (единица измерения)	Оценка	Возрастные группы (мужчины) лет					
		до 25	25-30	30-35	35-40	40-45	45-50
Челночный бег 10х10 м (с)	удов-но	26	27	28	29	30	32
	хорошо	25	26	27	28	29	31
	отлично	24	25	26	27	28	30
Подтягивание (кол-во раз)	удов-но	12	10	9	7	5	4
	хорошо	14	12	11	9	7	5
	отлично	16	14	13	12	11	8
Бег (кросс) на 1 км (мин.с)	удов-но	4.15	4.30	4.45	5.00	5.20	5.45
	хорошо	4.00	4.15	4.30	4.45	5.15	5.30
	отлично	3.45	4.00	4.15	4.30	5.00	5.15
Упражнения (единица измерения)	Оценка	Возрастные группы (женщины) лет					
		до 25	25- 30	30-35	35-40	40-45	45-50
Челночный бег 10х10 м (с)	удов-но	36	38	44	48	56	60
	хорошо	34	36	42	46	52	56
	отлично	32	34	40	44	48	52
Силовое комплексное упражнение (кол-во повтор.)	удов-но	26	22	18	14	10	6
	хорошо	30	26	22	18	14	10
	отлично	34	30	26	22	18	14
1. Бег на 1 км (мин.с)	удов-но	4.35	5.10	5.30	5.20	5.30	6.00
	хорошо	4.15	4.40	4.55	5.10	5.20	5.30
	отлично	4.00	4.20	4.40	4.50	5.10	5.20

Литература:

1. Наставление по физической подготовке личного состава ФПС (Приказ № 153 от 30.03.2011 года).
2. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебное пособие для вузов : / Ю. Д. Железняк [и др.]. - 4-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 272 с..
3. Барчуков И.С. Физическая культура.: учебник для студентов высших учебных заведений. - 6-е изд., - М.: Издательский центр Academia, 2013. – 528с
4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
5. Гимнастика: Учебник для вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.– М.: Издательский центр «Академия», 2011.
6. Физическая подготовка и прикладной спорт в системе МЧС России: учебник/Под общ. ред. О.М. Латышева. - СПб. : СПб УГПС МЧС России, 2014. - 592 с.